

**ABHIDHAMMA
DALAM
KEHIDUPAN SEHARI-HARI**

oleh :

Pdt. Mettadewi Wong, S.H., S.Ag.

TIPITAKA/TRIPITAKA = 3

KERANJANG

**T
I
P
I
T
A
K
A**

VINAYA PIṬAKA
(Keranjang Peraturan)

SUTTA PIṬAKA
(Keranjang Khotbah)

ABHIDHAMMA PIṬAKA
(Keranjang Filosofi)



Ketika orang mendengar kata 'Abhidhamma', biasanya yang terbayang adalah sesuatu yang sulit dan sukar untuk dipahami. Pelajaran Abhidhamma biasanya terasa cukup "berat" dan 'jauh' bagi sebagian besar umat Buddha. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa pelajaran Abhidhamma belum didapatkan di bangku Sekolah Dasar (SD), Sekolah menengah Pertama (SMP), atau Sekolah Menengah Atas (SMA), juga di Perguruan Tinggi Umum. Pokok-pokok dasar Abhidhamma baru mulai dipelajari oleh para mahasiswa ketika mereka kuliah di Sekolah Tinggi Agama Buddha.

Banyak umat Buddha tidak mengerti mengenai pelajaran Abhidhamma, sehingga mereka beranggapan bahwa Abhidhamma hanyalah merupakan pelajaran teori saja. Mereka beranggapan bahwa Abhidhamma merupakan suatu pelajaran yang tidak dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Abhidhamma dianggap tidak mempunyai peranan bagi kehidupan makhluk.

Abhidhamma merupakan ajaran tertinggi / luhur dari Sang Buddha. Abhidhamma hanya membahas hal-hal yang berhubungan dengan Pembebasan, sangat berguna untuk mengembangkan pandangan terang, memungkinkan seseorang merealisasi Nibbana.

Abhidhamma mempelajari segala sesuatu lebih mendalam dalam pengertian Paramattha Dhamma (Paramattha Sacca).

Sacca terdiri atas :

1. Sammutti Sacca, adalah Kebenaran relatif, kebenaran yang biasa yang dipakai dalam kehidupan sehari-hari.

Misal : manusia ada, gajah ada, dll.

2. Paramattha Sacca, adalah kebenaran tertinggi, kebenaran mutlak.

Misal : Citta, cetasika, Rupa.

Abhidhamma ditemukan dan dibabarkan oleh
Sang Buddha.

Bukti-buktinya :

1. Minggu keempat setelah Penerangan Sempurna, Sang Buddha berdiam di kamar batu permata yang diciptakannya dan bermeditasi mengenai Abhidhamma.
2. Tahun ketujuh setelah Penerangan Sempurna, selama satu vassa (3 bulan), Sang Buddha mengunjungi Surga Tavatimsa dan memberikan pelajaran Abhidhamma kepada ibunya (Dewi Maya) yang bertumimbal lahir di Surga Tusita dan para dewa lainnya.

3. Pada Sangha Samaya ketiga, tahun 313 S.M., di Pataliputta, Abhidhamma Pitaka diulang oleh Bhikkhu Maha Kassapa.
4. Pada Sangha Samaya keempat, tahun 143 SM di Aluvihara, Srilangka, Abhidhamma Pitaka beserta Vinaya Pitaka & Sutta Pitaka ditulis di atas daun-daun lontar dalam bahasa Pali, dalam huruf Sinhala, oleh para bhikkhu yang telah mencapai tingkat-tingkat kesucian (Sotapanna, Sakadagami, Anagami, Arahat).

ABHIDHAMMA PIṬAKA

Abhidhamma Pitaka terdiri atas tujuh kitab, yaitu :

1. Dhammasangani
2. Vibhanga
3. Dhatukatha
4. Puggalapannatti
5. Kathavatthu
6. Yamaka
7. Patthana.

- Bagi umat Buddha yang ingin mempelajari Abhidhamma Pitaka, untuk mendapatkan pengertian yang baik, harus mempelajari Abhidhammatthasangaha terlebih dahulu.
- Jadi, sebelum seseorang belajar salah satu dari tujuh kitab Abhidhamma Pitaka, ia harus belajar Abhidhammatthasangaha terlebih dahulu.
- Abhidhammatthasangaha merupakan singkatan dari gabungan intisari Abhidhamma Pitaka.

*Buku Abhidhammatthasangaha ditulis oleh Ven.Anuruddhacariya Mahathera pada tahun 357 M (tahun 900 BE).

*Abhidhammatthasangaha berisi pelajaran mengenai Citta (kesadaran), Cetasika(bentuk2 batin), rupa(materi), dan Nibbana/Nirvana.

Menurut Samyutta Nikaya III:47, yang disebut makhluk adalah Panca Khanda. Sang Buddha mengatakan bahwa panca khanda itulah dukkha. Jadi, selama seseorang masih memiliki panca khanda, maka selama itu pula ia akan menderita. Pancakhanda akan lenyap secara total bila Anupadisesa Nibbana telah tercapai.

Hubungan Abhidhamma dengan Pancakhandha

Pancakhandha:

1. Rupakhandha
2. Vedanakhandha
3. Sannakhandha
4. Sankharakhandha
5. Vinnanakhandha

Abhidhamma:

- =Rupa 28
- =Vedana cetasika 1
- =Sanna Cetasika 1
- = Cetasika 50
- = Citta 89-121

Mempraktikkan Abhidhamma berarti mensucikan pikiran. Pikiran memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan makhluk. Pikiran menentukan segala-galanya. Semua perbuatan dilahirkan oleh pikiran. Pikiran dapat membuat manusia menjadi pahlawan atau pengecut, baik atau jahat, mulia atau hina, bahagia atau sengsara, hidup tenang atau cemas, bijaksana atau bodoh, berhasil atau gagal.

Skema citta 89-121



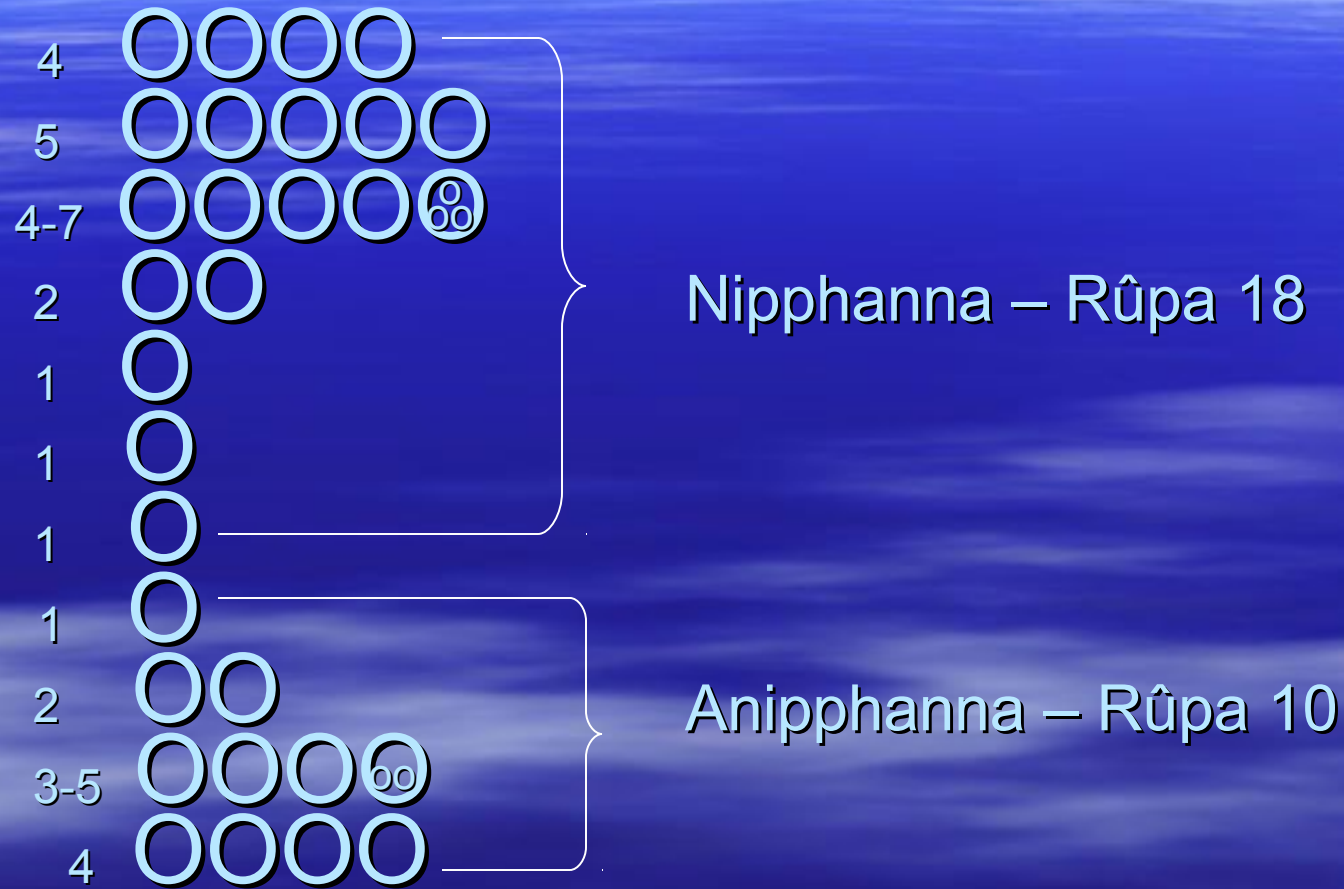
CETASIKA 52

7 ○○○○○○○○ }
6 ○○○○○○○○ } Aññasamâna Cetasika 13

4 ○○○○ }
3 ○○○ }
4 ○○○○ }
2 ○○ }
1 ○ } Akusala – Cetasika 14

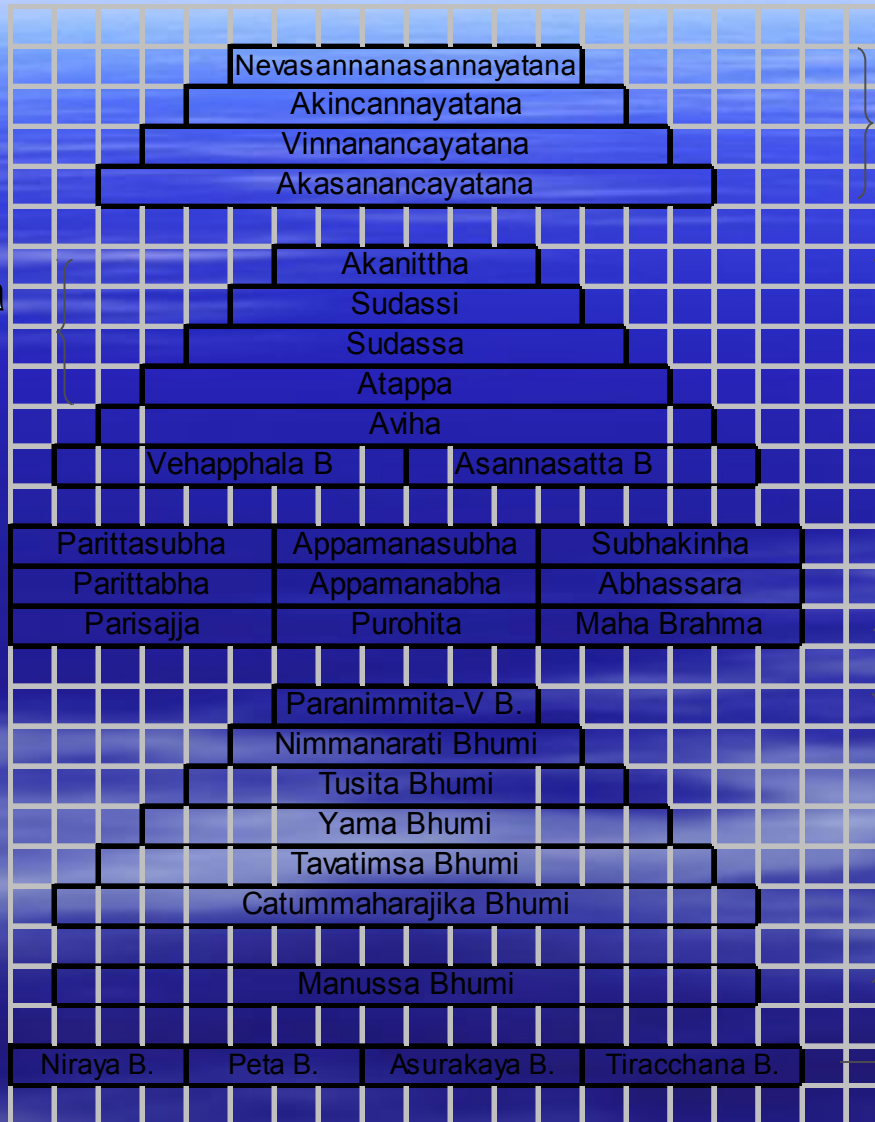
19 ○○○○○○○○ }
3 ○○○ } ○○
2 ○○ } ○○
1 ○ } ○○
○ } ○○ } Sobhana – Cetasika 25

RUPA 28



BHUMI 31

Suddhâvâsa
Bhûmi 5



Arûpa Bhûmi 4

Rûpa Bhûmi 16

Kâmasugati
Bhûmi 7

Apâya Bhûmi 4